دليل الأفكار العملية

للمدير الممارس

كيف تحقق توازنك؟

جوان قيرقز
غوردون باتيرسون

نقله إلى العربية
نور الدائم بابكر عبدالله





كيف تحقق توازنك؟





كيف تحقق توازنك؟

تأليف
جوان قيرفز وغوردون باتيرسون

نقله إلى العربية
نور الدائم بابكر عبد الله





Original Title
AN IDEAS INTO ACTION GUIDEBOOK
Finding Your Balance
Joan Gurvis and Gordon Patterson

ISBN 1-882197-87-9

Published by: Center for Creative Leadership, Post Office Box 26300, Greensboro, North Carolina 27438-6300, (U.S.A.)

ISBN

الناشر العبيكان للنشر

المملكة العربية السعودية - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة - عمارة الموسى للمكاتب
هاتف 2937574 - 2937581 فاكس: 2937588 ص . ب: 67622 الرمز: 11517

الطبعة العربية الأولى 1430هـ - 2009 م

ح مكتبة العبيكان، 1429هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

صدرت هذه الطبعة باتفاقية نشر خاصة بين الناشر العبيكان و مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM FOUNDATION

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم غير مسؤولة عن آراء المؤلف وأفكاره، وتعبر الآراء الواردة في هذا الكتاب عن وجهة نظر المؤلف وليس بالضرورة عن رأي المؤسسة؟

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة
هاتف 4160018 - 4654424 فاكس 4650129 ص. ب 62807 الرمز 11595

توطئة

سلسلة الكتب

دليل الأفكار العملية

تعتمد هذه السلسلة من الكتب على المعرفة العلمية التي أنتجها مركز القيادة الإبداعية خلال أكثر من ثلاثين سنة من البحث والأنشطة التعليمية التي جرت بالمشاركة مع مئات الآلاف من المديرين والتنفيذيين. لقد اختلفت شراكة هذه المعرفة عن مثيلاتها في الأقسام الجامعية أو الهيئات المهنية أو المكاتب الاستشارية. والمركز ليس هو مجرد مجموعة من الأفراد المتمرسين (ذوي الخبرة)، على الرغم من أن مؤهلات كوادره تُعد متميزة جداً، وإنما يمكن النظر إليه على أنه مجتمع يشترك أعضاؤه بمجموعةٌ من المبادئ، ويعملون معاً لفهم وإيجاد الاستجابة للتحديات القيادية والتنظيمية.

تهدف هذه السلسلة إلى إمداد المديرين بنصائح خاصة بكيفية إكمال مهمة تنمويَّة، وهي أول تحدٍّ من التحديات التي تواجه القيادة، وهي في سبيلها لتحقيق ذلك.

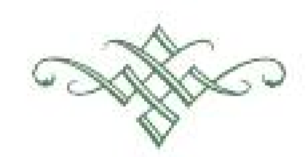
تحمل هذه السلسلة مهمة المركز التي تهدف إلى تقدم فهم وتنمية وممارسة القيادة لنفع جميع أفراد المجتمع. نحن نعتقد أنك سوف تجد أن هذه السلسلة – «دليل الأفكار العملية»، إضافة مهمة جداً لوسائل وأدوات القيادة.





مُحتويات الكتاب

الموضوع | الصفحة



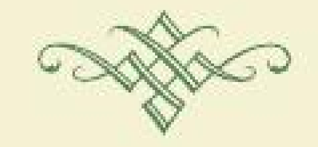


تمهيد

ليس التوازن مسألة وقت فحسب، بل إنه قضية اختيار. إذ يعني أن تعيش متمسكاً بما تؤمن به من قيم ومبادئ من خلال توجيه سلوكك تجاه ما ترى أنه -حقاً- مهم.

وتشبه عملية ضبط سلوكك، لكي ينسجم مع ما تؤمن به من قيم ومبادئ، إلى حد كبير، أي تجربة تنموية أخرى؛ إذ تشتمل العملية الأساسية على التقييم، الاهتمام، التحدي والدعم. فأنت بحاجة إذن لتحديد موقعك، ومعرفة الوجهة التي تقصدها. ومن ثم استخدام الأدوات الصحيحة التي تساعدك في الوصول إلى مقصدك.

فالتوازن في الحقيقة يعني أكثر من مجرد كيفية استغلال الوقت.. إنه يعني الكيفية التي تعيش بها حياتك. كما يعني أيضاً إدراكك لما تتمتع به من قدرة للسيطرة على خياراتك وضبط سلوكك، ليتسق مع ما تؤمن به من قيم ومبادئ.





تحقيق التوازن

غالباً ما يعـرف الناس تحقيق التوازن في الحياة العملية بتوافر الوقت الـلازم لإنجـاز كل ما يريـدون فعله من شـؤون الحياة في شتـى المجالات: العمل، الأسرة، الأصدقاء، المجتمع، وحتى الهوايات التي يمارسونها في وقت الفـراغ. وربما استغرق البحث عن نقطـة الأتزان أو التوازن وقتهم كله دون جدوى.

لكـن لنلقي نظرة مختلفة - يقـول البعض: إن التوازن ليس قضية وقت محضـة، بل إنه مسألة اختيـار. فأنت تختار كيفية استغلال مواردك - كيف تستغـل وقتك، طاقتـك وهوايتك؟ فالتـوازن أكثر بكثير مـن مجرد تحديد المـكان الـذي تقضي فيه وقتـك، أو الكيفية التي تستغله بهـا، فهو إذن يعني الكيفيـة التي تعيش بها في ظل ما تؤمن به من قيم ومبادئ من خلال ضبط سلوكك - خياراتك وأفعالك - في ظل ما تؤمن حقاً بأهميته.

وربمـا كان أفضـل شيء هنـا يساعدنا علـى فهمه أن نشبهـه بـ (كرة التوازن)، التي تستخدم في التمارين الرياضية واليوغا. إذ يبدو الأمر سهلاً أن يجلس الإنسان على كرة التوازن، فيرفع قدميه عن الأرض ويحفظ توازن جسمـه. غير أن المحاولات القليلـة الأولى تكون دائمـاً مضحكة، إن لم تكن كارثة، ويعتمد النجاح علـى مجموعة من العناصر تشمل: الهدف، التدريب والتحلـي بالصبر وسعة الصدر. وأخيراً، يجتاحك إحساس النجاح بتحقيق التوازن، ومع تكرار التدريب في ظل اليقظة والانتباه، تستطيع تحقيق توازنك بسهولـة، دونما حاجة للتفكـير في مكانك أو كل حركاتـك وسكناتك. وآنئذٍ يصبح تحقيق التوازن عملاً طبيعياً.

تعمل آن (Ann) مديرة تسويق ناجحة، لها مع زوجها، دون (Don) طفلان تحت سن الخامسة من العمر. وكلاهما، آن (Ann) ودون (Don) ناجح في عمله، لكن آن (Ann) تحتل مكانة مرموقة في عملها، وتتقاضى راتباً يفوق راتب دون (Don) بكثير جداً. ينفق كل منهما المبلغ نفسه على المواصلات، ويعولان على الأسرة وحاضنات الأطفال لمساعدتهما.

ويجلسان عند نهاية كل عطلة أسبوعية ليحددا جدول أعمالهما خلال الأسبوع القادم، فيقررا من يصطحب الأطفال إلى الروضة ومن يعيدهم منها. وتقدر آن (Ann) كثيراً دعم زوجها ومساعدته لها.

وتسير الأمور كما ينبغي معظم الوقت، غير أن آن (Ann) تجد نفسها مضطرة للنهوض قبل الفجر لإنجاز ما

وهكذا يشبه تحقيق التوازن في الحياة العملية تلك الطريقة في معظم جوانبه. إذ يتعلق التوازن في الحياة بتحديد أهداف واضحة، تدعم منظومة ما تؤمن به من قيم ومبادئ، فتحقيق الانسجام بين قيمك ومبادئك وخياراتك في الحياة يفضي للنتائج ذاتها، تماماً مثلما تستطيع الاحتفاظ بتوازن جسمك وأنت جالس على قمة كرة التوازن تلك، لكن هذا يقتضي عملية مفعمة بالنشاط والحيوية، كالجلوس على قمة الكرة. إذ يجب عليك تقييم حياتك باستمرار، اهتماماتك، والتحديات الماثلة أمامك، ونتائج اختياراتك.

فالمبادئ والقيم هي مجموعة المعتقدات والأحاسيس المهمة بما يكفي لكي توجّه قراراتنا، التي تحدد سلوكنا وتصرفاتنا. ففي نظر البعض قد يكون الإبداع، وإشباع الرغبة وتجديد النفس قيماً أساسية. في حين نجد في نظر

فريق آخـر: أن المعرفـة، والقدرة علـى الاكتشاف والفضول الفكري هـي العناصـر الأساسيـة التـي توجّه قراراتهـم. بينما يرى فريق ثالـث: أن امتلاك عناصر الثروة، والسلطة والمنزلة الاجتماعية هي مفتاح ضبط السلوك.

ولا يعنـي هـذا بالضـرورة أن إحـدى مجموعـة المعتقـدات والأحاسيس تلـك أفضـل مـن البقيـة ؛ فغالباً لا توجـد إجابات صحيحـة وأخرى خاطئـة، تماماً كما تنعـدم الحقائـق المطلقة. إذ تتغـير مجموعـة قيمنـا ومبادئنا باستمـرار خلال مسـيرة حياتنا. وبالتـالي تتغير خياراتنا التي تنبع مـن قيم ومبادئ مختلفة. فعندما تعجز حياتنا عـن إشباع قيمنا ومبادئنا، نشعر أن ذلك التناقض يمثل نوعاً من اختلال التوازن.

يتعلـق ببريدها الإلكـتروني، كما تسهـر لساعـة متأخرة مـن الليل لأداء أعمالها المنزلية. وفي خضم هـذا الازدحـام كثـيراً مـا تشعر بعـذاب الضمـير بسبـب عجزها عـن قضـاء الوقـت الـلازم مـع أطفالها. وقد كانـوا يعيشون على راتبها وحده. لكنهما تمكنا مؤخراً مـن شراء منـزل لقضـاء العطلة وسيارتـين جديدتـين. وتعمـل آن (Ann) كمـا يفعـل دون (Don) (بجـد حتى لا يضطرا للحيـاة علـى الشيـكات الآجلة في المستقبـل بسبـب تعليـم أبنائهما الجامعي وتقاعدهما عن العمل.

فضبـط سلـوكك في سيـاق قيمـك ومبادئك يشبـه إلى حـد كبير أي تجربة تنمويـة أخرى؛ إذ تشتمل العملية الأساسية على التقييم، والاهتمام، والتحـدي والدعـم. فأنت في حاجـة لتحديد موقعك، ومقصـدك، ومن ثم توظيف الأدوات الصحيحة التي تحقق غايتك.



التقييم: وضوح الرؤية

ليس ثمة شك في أن التقييم يساعدك على وضوح الرؤية وفهم وضعك الحالي، مما يمكنك من تحديد الهوة بين حقيقة موقفك الحالي (أين أنت بالضبط؟) وموقفك في المستقبل (أين تريد أن تكون؟). فالتقييم إذن يزودك بالمعلومات التي تمكنك من القدرة على رؤية الأشياء، وفقاً لعلاقتها الصحيحة أو أهميتها النسبية، كما تساعدك على فهم النتائج في ظل إدراك واعٍ لنفسك وفهم الطريقة التي يراك بها الآخرون. آنئذٍ تصير عملية التقييم الشامل خارطة تساعدك على التحرك ومواجهة التحديات التي تعترض طريقك. فهي عملية تساعدك على تطوير مهارات ورؤىً جديدة تفضي بك لكي تصير أكثر فاعلية في كل مظاهر حياتك.

سجل الوقت:

ثمة طرق عديدة تمكنك من تقييم مدى اتساق سلوكك مع ما تؤمن به من قيم ومبادئ. ويتلخص أبسطها في عمل بيان مفصل لكيفية استغلال وقتك. فاحتفظ بسجل يشتمل على كل نشاطاتك خلال أسبوع كامل أو أسبوعين كاملين، ثم دوِّن باختصار كل ما فعلته في ساعة واحدة أو أكثر أثناء تلك المدة. ولا شك أن أول ما يتصدر القائمة من نشاطات يشمل: العمل، الأسرة، المجتمع، الصحة، النفس، والنشاطات الروحية... إلخ. أما في الخطوة الثانية فاكتب السبب الذي دفعك لفعل ما أقدمت عليه. والقيم التي حققتها بفعل ما فعلت. ثم ضع الأسئلة الآتية في حسبانك.

- هل النشاطات التي اشتمل عليها سجلك ضرورية لممارسة الحياة اليومية فيما يتعلق بمجال عملك، أسرتك، صحتك أو حتى متعتك؟.

- ما هي النسبة المئوية للوقت الذي قضيته في نشاطات ذات صلة بالعمل، مقابل ما قضيته في نشاطات تخص الأسرة؟.
- ما مقدار الوقت الذي خصصته لنفسك؟.
- ما الذي حفزك وجدد نشاطك وروحك؟ وهل منحت تلك النشاطات ما تستحق من وقت؟.

علامات تحذيرية

لقد أوردنا فيما يأتي العلامات التحذيرية المثالية التي أدركناها من خلال التواصل مع عملائنا. فحياتك يعوزها التوازن إن...

١- كنت تحدث نفسك قائلاً: «لقد خصصت كثيراً من وقتي لأناس آخرين يحظون بأهمية لدي». وتسمع نفسك في ذلك الحديث تسر للآخرين: كم كنت تتمنى أن تمتلك وقتاً يمكنك من إنجاز أشياء محددة لن تستطيع إنجازها الآن.

٢- كانت علاقتك مع زملائك على غير ما يرام: أقل إنتاجاً، وأقل هدوءاً مما كانت عليه سابقاً. وكنت ترى ضرورة أن تكون تقاريرك المباشرة عن العمل أكثر جدية مما هي عليه. وتعتقد أن إعجاب أفراد أسرتك بك وتقديرهم لك أقل مما ينبغي، وكنت تظن أنهم لا يدركون مدى ما تبذله من جهد في العمل من أجلهم.

٣- كان التعب قد ملك عليك جميع أمرك حتى أصابك الإحباط، فانكفأت على نفسك تسألها: ما الذي يدعوك للجلوس أمام شاشة

حاسوبك لوقت طويل بعد أن يكون كل أفراد أسرتك قد استسلموا للنوم؟! فالساعة تشير الآن إلى الثانية صباحاً والدقيقة السابعة والثلاثين، غير أنك ما تزال عاجزاً عن تذكر السبب الذي يدفعك للجلوس أمام شاشة حاسوبك.

٤- كانت تعريفات الشخصية الكاملة والشخصية التي تتميز بالاضطراب والعدوانية وقلة الصبر، وتعرض صاحبها للأرق وعسر الهضم وتزيد احتمال إصابته بأمراض القلب، إن كانت هذه وتلك اللتان قرأت عنهما قبل سنوات مضت تنطبق عليك. وظلتا هكذا لسنوات. ورغم ذلك ما تزال حتى الآن لم تغير سلوكك. وتأكد لك أن المكان المناسب الذي يجب أن تبدأ منه ينطلق من سؤال نفسك: لماذا تتصرف بتلك الطريقة؟

٥- كنت تدرك أنك إنسان جيد. تستطيع إنجاز أعمال كثيرة في يومك، وكأن الغد ليس لك. وأنك تستطيع إنجاز تلك الأعمال بسرعة الضوء نفسها لعدة شهور، فتعجب الناس باستمرار من سرعتك وقدرتك على إنجاز كل ذلك الكم الهائل من الأعمال، فظنوا أنك فوق البشر.

٦- تعطلت لغة العقل، فأسرعت لتتوشح درعك، وتشحذ رمحك، وتجري تحليلاً نفسانياً لك كل يوم عندما تجتاز البوابة الأمامية لمكتبك.

٧- ترغب أن تبدو مهتماً عندما يخبرك مراسلوك المباشرون بأطفالهم الجدد، غير أنك لا ترغب أن يتبادر إلى ذهنهم أن مسؤولياتهم في العمل لم تعد مهمة، لأنهم صاروا الآن آباءً وأمهات. وتشعر أن إنجازك الشخصي سوف يكون موضع سؤال عندما يطلبون أن تسدي إليهم خدمة، ويخبرونك أنهم الآن سوف يقضون وقتاً في المساعدة في الأعمال المنزلية.

- كـم خيــار لديــك فيمــا يتعلــق بكيفية استغــلال وقتــك، وما مدى سيطرتك على تلك الخيارات؟.
- هـل ثمة شيء خارج عن سيطرتك؟ وهل تلك الالتزامات، كالعناية بالأطفال وكبار السن تغيرت مع مرور الوقت؟.

في أثناء مراجعتك لسجلك الخاص بالوقت، فكّر في التوازن وفق تعريفك الحالي له. فهل تشعر «أنك متوازن؟». ماذا يقول لك تقييمك؟ ضع علامة (✓) أمام النشاطات غير القابلة للمناقشة. والآن تأمل بقية النشاطات الأخرى.

فهـل يـا تـرى أن مقـدار الوقت الـذي تقضيـه في كل نشـاط من تلك النشاطـات يتناسب مع ما تقضيه في البقية؟ هل ثمة أي عناصر تثير التوتر وتزيـد الضغط النفسي أو مواقف تواجه فيها مصالحك صراعات ونوع من التنافس الداخلي الذي يعتمل في نفسك؟ فمثلاً، هل تطغى رغبتك في إدارة مزيـد من الأعمال علـى رغبتك في أن تصير لاعب جولـف محترف؟ أم أن اهتمامك بالقراءة بهدف تعلم المزيد عن حاسوبك الشخصي حتى تستطيع برمجتـه وإصلاحه بنفسـك يصطـدم بمسؤولياتك الأسريـة، كمشاركتك أطفالـك رياضتهم التي يمارسونها في عطلة نهايـة الأسبوع، وما يصاحبها من أحداث ومراقبتهم في أثناء ذلك؟ فالخلط بين المصالح والمبادئ والقيم من السهولة بمكان.

إذا زاد اهتمامـك تدريجياً بتحقيق التوازن، فحاول استذكار الحوادث الخارجية والداخلية التي تحفل بها حياتك وكتابتها في مذكرة. وأخيراً، فكر في المـكان الذي تتمحور حولـه طاقتك واسأل نفسك: هل يـا ترى أن مقدار الوقـت الـذي تخصصه لنشاط مـا يتناسب مع ما يتطلبه مـن طاقة؟ ربما تقـرر مراقبة الوضع عن كثـب لبعض الوقت لترى إذا كان ثمة بعض صفات أو نزعات سوف تظهر في الأفق.

من جهة أخرى، ربما تحولت الخيارات التي تحددها فيما يتعلق بكيفية استغلال وقتك لتنسجم مع قيمك. وفي المقابل، ربما كان ما تفصح عنه من قيم ومبادئ ليس بالضرورة يمثل ما تعيشه فعلاً. فمن السهولة بمكان أن تدعي أنك ترى قيمة لشيء ما. في حين قد يكون تمسكك بقيمك، وتصرفك بناءً عليها شيئاً مختلفاً تماماً.

إن إدراكك لما تؤمن به من قيم حالية وأولوياتها، يساعدك على الاحتفاظ بمزيد من التناغم والانسجام بين قيمك وسلوكك. تأمل قائمة القيم والمبادئ في الصفحة الآتية. ثم ضع دائرة حول أهم خمسة منها حسبما ترى. ومن ثم عد لمراجعة سجلك الخاص بالوقت.

هل تعتقد أن قيمك ومبادئك تعكس الطريقة التي تم بها استغلال وقتك؟ ما الذي ينسجم؟ ما الذي يتصادم؟ وما الذي قد ضاع؟.

وجهات نظر أخرى:

يعد البحث عن الطاقة والاستجابة من الأشخاص المحيطين بك جزءاً مهماً من هذا التقييم. وكنتيجة للاستجابة قد تكتشف أن هدفك- الشيء الذي تود التعبير عنه - ربما لا يكون واضحاً للآخرين. مثلاً، ربما يكون قصدك العودة إلى البيت في الوقت المحدد لتستمتع بوقتك مع أسرتك، في حين نجد في الحقيقة، أنك تقضي ساعات المساء منهمكاً في أعمالك الورقية وتبادل الرسائل الإلكترونية. فما هي الرسالة التي تود حقاً إرسالها؟ أو ربما أن هدفك الحصول على التشجيع أو على تقييم يرضيك. لكن رئيسك في العمل يركز فقط على انتقادك الدائم للطريقة التي يتم بها العمل الآن، غير أنه لا يرى رغبتك في تحسين العمليات.

مجموعة القيم والمبادئ		
تحقيق الأهداف	الإبداعية	الموقع
النشاط/العمل	الحصول على دخلٍ عالٍ	الحب
التقدم/التعزيز	الأمن الاقتصادي	الإخلاص
المغامرة	المتعة	النظام
الجمال	الشهرة	التطوير الذاتي
التبني / التملك	بيئة شبه أسرية	اللياقة البدنية
السلطة	الرفعة	الإدراك
الاستقلالية	الصداقة	التأمل
التوازن	السعادة	المسؤولية
الاهتمام	مساعدة الآخرين	احترام الذات
التغير/ التنوع	التكيف	الوضع الاجتماعي
التعاون	التأثير	الحكمة
الكفاءة	الاستقامة	العدل
المعرفة	الشجاعة	المنافسة

فكر فيما قد يقوله الناس الذين يعيشون قريباً منك أو يعملون معك في الطريقة التي تستغل بها وقتك. فهل تعتقد أن علاقتك بهم وتواصلك معهم يعكس قيمك ومبادئك وأولوياتك؟ اسأل الناس الذين تثق بهم وتطمئن إليهم ليخبرونك بملاحظاتهم عنك استناداً إلى ما عهدوه فيك من قيم ومبادئ تتمسك بها في حياتك. اشرح لهم أن هدفك هو أن تتعلم المزيد عن الكيفية التي يرى بها الآخرون توازنك في الحياة العملية. وإن كانت

المحادثة وجهاً لوجه غير مريحة أو غير ممكنة، فيمكن أن تطلب إليهم تسجيل الأشياء التي كان ينبغي أن تباشرها، تمتنع عنها أو تستمر في عملها حسبما يليق بعلاقتك معهم، ومن الحكمة بمكان أن تحصل على ملاحظاتهم فيما يتعلق بشخصك وبعملك على حد سواء. ما القيم والمبادئ التي ينسبها إليك أفراد أسرتك - في حال كانوا على صراحة تامة معك؟ ما القيم التي يقولون إنك تتمثلها في حياتك فعلاً وتناقض تلك التي تناصرها؟.

وحالما تسمع إجابتهم، فكّر فيما يدهشك، يخيب أملك ويسرك. ما الأسئلة التي ما تزال تود توجيهها إليهم؟. كن حذراً حتى تتفادى فخ محاولة التصرف في الحال، بناءً على إجابتهم، أو تحاول أن تدافع عن وضعك أو تبرره. فقط تأمل ما تسمعه منهم، ثم خذه ببساطة حتى تتأكد لك رؤيتك حول خطواتك القادمة.

بوول (Paul) رجل أرمل. توفيت زوجته قبل ثلاث سنوات لتتركه مع طفلهما المراهق. كان بوول (Paul) يومئذ شيخ السماسرة في شركة إدارية ثرية، غالباً ما يعمل لساعات طويلة، ويعمل حتى في أثناء عطلة نهاية الأسبوع.

بعد وفاة زوجته، ترك بوول (Paul) العمل في تلك الشركة، وآثر تأسيس شركة تخطيط مالي في داره، ليتسنى له قضاء مزيد من الوقت مع ابنه. وعلى الرغم من أن دخله الآن أقل بكثير مما كان عليه أيام عمله سمساراً في الشركة، إلا أن بوول (Paul) يستمتع بالمرونة والحرية نتيجة عمله الجديد، وغير مستعد إطلاقاً لمقايضة وقته الذي يستطيع الآن قضاءه مع ابنه عند عودته من المدرسة وفي الأمسيات.

النجـاح:

يعد تعريفك للنجاح عنصراً جوهرياً لأي تقييم لمعنى التوازن في حياتك. ولا شـك أنـك تخصص وقتاً ثمينـاً وطاقة جبارة خـلال حياتك لتحقيق ما تظن أنه نجاحاً. فتعريفك الخاص للنجاح هو الذي يوجه أفعالك. وأفعالك هي التي تكون متوازنة أو غير متوازنة.

فمن وجهة نظـر بعضنا، قد يعني النجاح الزيادة المضطرة في مستوى الدخـل، تقلد مناصب رفيعـة، والمرتبة الاجتماعيـة، والفخامة والشهرة في مجـال العمل، في حين قـد يتمحور في نظر البعض حـول الأسرة، والمجتمع، والقـدرة على تحقيق الذات أو فهم الأمور الروحانية. ومن جهة ثالثة يبحث كثـيرون عن جوائـز ومكافآت في المجالـين: الشخصي والمهنـي. وعليه، قد يتخذ معنى النجاح من وجهة النظر الشخصية عدة أشكال.

علـى صعيد آخر، كثيراً مـا يكتشف الناس أنهـم لم يشرحوا لأنفسهم مطلقاً الطريقة التـي يعرِّفون بها النجاح ويقيسونه. ما الذي يدفع حقاً؟ ما أصعـب شيء تضطر لفقده؟ كن أميناً مع نفسـك. فلا أحد ينظر إليك. ولا أحـد يستطيع قراءة ما يدور في ذهنك. كمـا أنك لست مضطراً لإخطار أي شخص - ما لم تقرر أنت ذلك.

فربمـا اختلف تعريفك للنجاح اليوم اختلافاً تاماً عن مفهومك له قبل عـدة سنوات - أو ما يمكـن أن تتخيله لعدة سنوات قادمة. وغالباً ما يتشكل مفهومنـا للنجاح في بيوتنا عندما نكـون أطفالاً صغاراً. فهل يا ترى ما تزال تلـك الوصايـا الأولى وتوقعات الآخرين مناسبة لـك؟ وإن كانت الإجابة لا، فهل تنوي تحرير نفسك منها؟.

فتحقيـق النجاح، من وجهـة نظر معظمنا، ليس مهمـة تقع على عاتق شخص واحد. فربما صاغ الآخرون المهمون لنا شكوكهم الذاتية حول مفهوم

النجــاح في الوقــت نفسه الــذي بدأنا فيه نحــن تلك التجربــة، فربما كانوا يأملون - أو ينتظرون - أن نشاركهم مفهومهم للنجاح.

وحاليــاً، لا نتفق مــع الآخرين حــول رؤيتنا لمعنى النجــاح، ولهذا قد لا يفهمــون كما ينبغــي السبب الذي يدفعنا لتكريس وقتــا وطاقتنا لأشياء دون غيرها. وليس من المعقول أن نفترض أن الآخرين يفهمون النجاح بالطريقة نفسهــا، التي نــراه بهــا أو أن نحاول فرض مفهومنا له عليهــم. فقد يكون تعريفهــم للنجــاح مختلفاً تماماً عــن تعريفنا له. فقد لا ينظــرون لنجاحنا بالعــين نفسها التي نراه بها، وربما كانت لهــم الرغبة في تعديل تعريفنا له. وبسبب ما نعكسه من تصور لمعنى النجاح في حياتنا، قد نجد أنفسنا معنيين - ربما لدرجة الوسواس - بالتخلي عن الآخرين وخذلانهم. فبحثنا اللاهث عن النجاح، كما نتخيله، قد يهدف بالدرجة الأولى لإرضاء شخص ما.

التحدي: تحقيق التغيير

لا شك أنك الآن قد قيّمت موقفك، وحددّت موقعك في بحثك عن حياة أكــثر توازناً، والمــكان الذي تود أن تكون فيه مستقبــلاً. فأنت إذن في موقف جيــد يمكنك من تحديــد التحديات التي سوف تواجهــك، فالتحدي عنصر أساس لتحقيق التطوير والتنمية المستدامة. ويبدو أن التغيير دائماً هو أول ما يستولي على اهتمامنا، إذ يفوق اهتمامنا به حرصنا على عدم تبديد طاقتنا وتضييع وقتنا. فعندما نعجز عن معالجة مشكلة ما، نسيطر على وضع ما أو نجد حلاً لمشكلة تواجهنا، ندرك آنئذ أننا أمام تحدٍ حقيقي. وتبدو العادات ومجموعة السلوك التي كانت سابقاً فاعلة، عاجزة عن العمل.

وصحيح.. التحدي اللازم الذي يمثل أمامنا، يقينا الضجر والملل، كما يساعدنــا على النمو والتعلم. لكن عندما يتجاوز التحدي طاقتنا، نعجز عن التصدي له والتأقلم معه.

ويعد المفهوم الشخصي الصرف لتعزيز التوازن في حياتنا ومجالات عملنا، في نفسه، تحدياً مرعب. فمجرد التفكير في إمكانية اختبار مدى توازننا قد يكون سبباً في عدم فعل أي شيء إزاءه.

إننا ندرك جيداً أن عمل شيء حيال توازننا في حياتنا، ربما يكون تحدياً يفوق قدرتنا على السيطرة عليه أو حتى مجرد تأمله. إذ نعرف ذلك بالغريزة - حتى قبل أن نأذن لأنفسنا بتركيز اهتمامنا على الموضوع.

وفي حين نقدر مدى التحدي الذي ربما يمثل أمامنا، نضع في الحسبان الأمور التالية:

- إن استثمرت نفسي، فماذا يا ترى سوف أجني مقابل ذلك؟.
- ما مدى الألم، والإحباط، والقلق والإخفاق الذي أشعر به؟.

بولا (Paula) معلمة للصف الرابع بالمرحلة الابتدائية، حاصلة على شهادة البكالوريوس، وتحضر الآن لنيل درجة الماجستير في التعليم الابتدائي، وتتمنى أن تصير ذات يوم مديرة مدرسة. ولكي توفق بين عملها ودراستها، تستيقظ بولا (Paula) مبكراً كل صباح لأداء تمريناتها الرياضية قبل الذهاب إلى المدرسة. فقد تأكد لها أن ذلك يوفر لها الطاقة اللازمة، ويساعدها على التخلص من التوتر، فالصباح الباكر هو الوقت الوحيد الذي تستطيع أن تؤدي فيه تمريناتها الرياضية.

وبجانب هذا كله، تسهم بولا (Paula) في عمل طوعي كعضو في إدارة إحدى المنظمات الطوعية، غير أنها استقالت مؤخراً لتوفير مزيد من الوقت لنفسها. كما قلصت اعتمادها على البريد الإلكتروني في الحياة الاجتماعية، لجأت للتواصل المباشر مع الأصدقاء بدلاً من استخدام الهاتف، وانضمت لمجموعة من الزملاء الذين يدرسون معها في صفها من أجل توفير الدعم لنفسها والتواصل الاجتماعي.

- هـل أنـا أرغب حقاً في الشروع في شيء دون أن تكون لدي أدنى فكرة عما يمكن أن يتمخض عنه من نتائج؟.
- هل أنا قادر على أن أكون أميناً تماماً مع نفسي؟.

فالاختيـار - وهو اختيار متـأنٍ، واعٍ - الذي يقضـي بتكريس مزيد من الوقت والطاقة للأعمال التي لها قيمةٌ في نظرك، وتخصيص القليل من الوقت والطاقة للأعمـال الأقل أهمية، قد يكون تحدياً حقيقياً لأبعد مدًى ممكـن. فأحياناً قد يكون التحدي نقيضـاً لمفهومك للتوازن نفسه. فمثـلاً، قد تضطرك خيبة الأمل في العمل أو الحرمان، لاكتشاف حقيقة مفاجئة، مفادها: في مرحلة ما، ستفقد حياتك توازنها.



المواجهة

لقد أوردنا في ما يأتي بعض التحديات الشائعة التي واجهت عملاءنا في أثناء سعيهم لتحقيق مزيد من التوازن في حياتهم:

١- ربمـا تكون مضطراً للقيام ببعض رحلات الطيران ليلاً، وكنتيجة لذلك، قـد تتضاءل فرصتك للتأثير في رئيسـك في العمل وزملائك من خلال ما تبديه من مستـوى عالٍ في الالتزام والمسؤولية، حتـى تتأكد أنهم يدركون أنـك قضيت الليلة السابقة كلهـا مسافراً، واستطعت مع ذلك أن تكون في مكتبك في صباح اليوم التالي قبل بداية الدوام.

٢- ربمـا وجـدت نفسك مضطـراً لإخطار أقـرب النـاس إليك بضيقـك ذرعاً بمتطلبـات العمـل، بسبب ما لها من تأثير سلبي علـى قيمك، فيما يتعلق بما لأسرتك من أهمية في نظرك. وعليه، قد يتحتم عليك آنئذٍ أن تشرح لأسرتك أن مستوى دخلك سوف يتأثر بسبب ما تتخذه من قرارٍ في ذلك الصدد.

٣- ربما تضطر لكي تفصح عن اهتمامك بالتوازن لرئيسك، حتى إن لم تكن لديك أدنى فكرة عن ردة فعله.

٤- عبر السنوات القليلة الماضية أخبرك كل واحد من رؤسائك الثلاثة الأخيرين، الذين عملت معهم أن أداءك في العمل كان رائعاً، وأنك تستحق مكافأة. فاحتفلت بتلك الإشادة بهدوء، فأنت لم تكن واثقاً مما يعنيه ذلك، لا سيما أنك بدأت مع زوجتك تكون أسرة. ربما كنت في حاجة أنت وزوجتك لإعادة تقييم توقعاتكما حول ما يعنيه توفير بيئة لأسرة تنعم بحاجتها من الغذاء.

٥- لقد أدركت الآن أنك كنت تتبع عبر السنين نصيحة متعهد القوى البشرية العاملة، الذي أغراك من الجامعة قبل عدة سنوات. واكتشفت أنك لم تحقق ما كنت تنشده رغم ما بذلته من جهد مضنٍ في العمل لساعات طويلة. وربما تحتم عليك تحديد الشيء المختلف الذي تحتاج لفعله.

٦- أصدرت تقييمك الخاص للأشخاص الذين حصلوا على ترقية في المنظمة التي تعمل فيها، لكن وجب عليك إدراك ما سبق أن قيل لك: ثمة خيوط مشتركة للإنجاز والمساهمة، فبدا لك أنك في حاجة لمعرفة الشيء الذي يستحق المكافأة والجائزة في منظمتك.

٧- تود أن تخبر - لن تستطيع أن تسأل - رئيسك في العمل أنك لن تستطيع البقاء في المكتب لساعة متأخرة في معظم الأمسيات. لقد جن جنون زوجتك بسبب تأخرك في العمل، وعدم مساعدتك لها في الأعمال المنزلية. ومما زاد الأمر تعقيداً عليك، إدراكك لحقيقة تنظيم والدتك لوقتها وشؤون حياتها، أكثر مما تفعل أنت اليوم، عندما كانت هي في مثل سنك، على الرغم من أن عدد أطفالها آنئذٍ كان يزيد بطفلين عن عدد أطفالك.

وثمة أزمة قد تكشف الفارق بين ما تدعيه وبين تجربتك، فتحرضك على إعـادة تعريف ما تظن أنه مهـم. وفي أحيان أخرى، يرتبط التحدي بالتغيير الذي لا بد لك من عمله لكي تحقق توازنك، لا سيما في مكان العمل.

وهنالك ثلاثة تغييرات عامة تحدد التغييرات الشخصية، وهي: الوقت، والسلوك الرقابي أو الإشرافي، والخوف.

الوقت:

كثيراً ما يـردد الناس: أن إدارة الوقت أهم من إدارة المال بكثير جداً. لكـن ماذا يحدث لأولوياتنـا عندما يكون العمل الـذي ينتظرنا يفوق الوقت المتاح لنا؟

ما يحدث هو أن الوقت والطاقة اللذان نكرسهما للعمل يكونان حسماً على حساب الأسرة والحياة الشخصية. وما لم تتخذ خطوات جادة لحماية الوقت اللازم لأسرتك ولنفسك، فإن العمل يعتدي على كل وقتك فيستغرقه.

وبجانب هذا، جعلت الحياة التقنية الوصول إلينا أكثر سهولة بعد بضع ساعات أو حتـى أثناء السفر. فالرسائل الآتيـة، البريد الإلكتروني، البريد الصوتي، الهواتف المحمولة، أجهـزة الحاسوب المحمولة، الأجهزة الرقمية الشخصيـة، أجهزة النداء وغيرها مـن أجهزة التواصـل والأدوات، تبقينا علـى اتصال بالعمـل أربعة وعشرين ساعـة في اليوم على مـدار سبعة أيام في الأسبـوع، مما يشوش العلاقة بـين العمل والأسرة. كما زاد تصاعد عدد الناس الذين يعملون من منازلهم الأمر تعقيداً.

وقـد بدأت منظمـات العمل تدرك أن هذا الأمر يشغـل حيزاً مهماً من اهتمـام العاملين، فنحن ندرك أنه عندما تتم مناقشة القضايا المتراكمة في مـكان العمل وما تمثله من مشكلات، تطل مسألة التـوازن برأسها كأسباب حقيقية للمشكلة.

السلوك الرقابي:

تجيد بعض منظمات العمل الحديث عن التوازن بشكل رائع، لكنها في واقع الأمر لا تحفز عليه ولا توفر البيئة الضرورية لتحقيقه. ففي بعض الحالات، يكون من الصعب الحصول على معلومات من الزملاء؛ فربما افتقدوا الأمان للحديث مع الآخرين بحرية تامة عما يعتمل في ذهنهم. وربما كانت ملاحظاتك حول مستويات الإشراف الأعلى منك، وليس ما يقوله نص سياسة المؤسسة، هو أفضل مقياس لك في تلك الحالات. وحتى في المنظمة التي تدعم سياساتها أهمية التوازن في الحياة العملية، تعتمد الطريقة التي تجعلك تستفيد من ذلك الدعم بدرجة كبيرة على رئيسك في العمل. وعادة ما يكون أهم دور مؤثر في المنظمة عندما يتعلق الأمر بمناقشة الأهمية التنظيمية والتوقعات وتحديد الكيفية، التي يتم بها تنفيذ السياسات في أيدي

يعمل كل من بين (Ben) وأليزابيث (Elizabeth) مدير مبيعات صيدلية، وقد تزوجا حديثاً. ويعملان في مدينة غربية عملاقة، لكنهما لا يستطيعان توفير سكن لهما في وسطها التجاري، ولهذا آثرا السكن في ضاحية المدينة. وتستغرق رحلة العمل من كل منهما تسعين دقيقة يومياً. ويذهب كل منهما للعمل بسيارته بسبب اختلاف جدول العمل، وغالباً ما يعودا إلى البيت في وقت متأخر، وكثيراً ما يتناولا وجبة الغداء في مطعم للوجبات السريعة قرب سكنهما.

يلعب (Ben) كرة السلة في نادي المدينة، حيث يذهب إليه في عطلة نهاية الأسبوع ومعظم الأمسيات. أما أليزابيث (Elizabeth) فتستمتع بكرة التنس، حيث تمارسها في ناد مغلق. ولاحظا مؤخراً أن الوقت الذي يقضيانه بعضهما مع البعض قليل جداً، ويضطرا في معظم الأحيان للتواصل عن طريق ملاحظات قصيرة يثبتانها على البرادة في مطبخهما. فاقتنعا أخيراً أن هذا ليس أسلوب حياة مناسب لزوجين تزوجا حديثاً. لكنهما في الوقت نفسه لا يرغبان في تغيير أسلوب حياتهما. فكان الحل أن يجدا شيئاً مشتركاً بينهما، فوقع اختيارهما على كرة الغولف.

الرؤســاء المباشرين، وربما كانت المبادئ المتعلقة بالتوازن غير محددة، مما يجعل الأمر مفتوحاً أمام التفسير الشخصي، وسوف يكون المدراء الداعمون مرنين وقادرين على استيعاب حاجتك لتحقيق توازن مختلف.

لا شك أن النقاش الصريح المفتوح مع رئيسك في العمل حول ما تؤمن به مــن قيم ومبادئ وعلاقتها بعملك، مهم جداً في تحديد سقف التوقعات وخلق نوع من التفاهم المشترك. وعليه، لا بد أن تتأكد مما يعتمل في داخلك من مثل قبل أن توافق على أداء أية مهمة جديدة أو تتبوأ موقعاً جديداً. هل هو النجاح، والاعتبــار والجــاه، والمرونة أم التحــدي؟ فوضوح الرؤية حــول تلك الخارطة الأولى يساعــدك قطعــاً في اتخاذ أفضل قرار لنفســك، ولأسرتك وعملك. إذ يعــد رســم الحدود ووضــع النقاط على الحــروف طريقة مهمــة للتواصل مع الآخريــن بوضوح، وتحديد الكيفيــة التي تود أن تسير حياتك عليها. فاحرص على أن تكون واضحاً لأقصى مدى ممكن بشأن الأسباب التي تدفعك لاتخاذ هذا القرار أو ذاك، تفادياً لأي نوع مما يمكن أن يحدث من سوء فهم. فمثلاً، إذا وعــدت أسرتك بمغادرة موقع العمل في الوقت المحدد لكي تشاركهم وجبة الغــداء، وفجأة أطلت حالة طارئــة في العمل اضطرتك للبقــاء لبعض الوقت لمعالجتها، آنئذٍ تؤثر الطريقة التي تسلكها لإدارة الصراع على الجانبين.

الخوف:

يلعــب الخــوف دوراً مهماً في توفــير هامش الحرية الــذي يدفع الناس للحديــث بصراحــة تامــة عن القضايــا المتعلقــة بتحقيق التــوازن في مكان العمل، إذ نجد أن العملية تتأثر إلى حد كبير بمجموعة عوامل على المستوى الفردي، مستوى المجموعة ومستوى جهة العمل.

فللبيئــة التي تسمــح بهذا النوع من الحــوار بين العامــل ورئيس العمل والزمــلاء وتشجعــه دور حاســم في فهــم القضايــا، التي تحقــق التوازن في العمــل. فخوف العامل من عــدم الاعتبار والنظر إليه كعامل مهم أو الخوف من احتقار دوره، يعد عوامل مخزية ومخيبة لآماله.

الدعم: البحث عن مساعدة

يعد الدعم عاملاً آخر مهماً في تحقيق تجربة التنمية المستدامة. فأنت لا تستطيع فعل كل شيء لوحدك. إذ بإمكانك التماس الدعم من الآخرين، أو تحديد مصادر الدعم المهمة ومحاولة الوصول إليها. فالبحث عن الدعم وقبوله يتطلب جهداً واعياً ومدروساً. في الحقيقة، إن قرار طلب الدعم والمساعدة يعود إليك أنت أولاً وأخيراً. فكثير من الناس ينزع للمغالاة في تقدير الدعم والمساعدة التي يحتاجها في حياته، وفي الوقت نفسه يقلل من شأن الدعم الماثل أمامه.

الصدق والأمانة:

إن طلب الدعم والمساعدة عملية ليست سهلة. فربما غرر بنا لدرجة صرنا نصدق معها أن طلب المساعدة يعني الاعتراف بالفشل. إذ سرعان ما نشعر بجرح الكبرياء، أو على الأقل، هكذا يبدو لنا الأمر. فالقادة الذين يوازنون بين كل متطلبات المنافسة في كل مظاهر حياتهم لا ينزعجون من السقوط بين أيدي الأعداء، ولهذا ينالوا الحظوة والإعجاب. لأن ذلك يؤكد إنسانيتهم التي تنطوي على الخطأ والصواب، كما يجعل الوصول إليهم أسهل. فالإقرار بعجزك عن إنجاز كل شيء بنفسك لوحدك يعد الخطوة الأولى في أن تكون أميناً وصادقاً فيما يتعلق بحدود قوتك وقدرتك على التطور.

أهمية إدراك القدرات:

كم مرة في حياتك حددت هدفاً وحيداً لتجاوز عقبة كأداء، تظن أن تجاوزها أمر مستحيل؟ هكذا تفعل الطبيعة البشرية، إذ تدفعك بعنف للتركيز الدائم على الهدف نفسه أو السلوك ذاته. غير أن الاستغراق في العمل واستنفاد الطاقة غالباً ما يتحول إلى عائق يحول دون بلوغ غايتك.

في حين أن ما يبـدو معاكساً لما كان المـرء يتوقعـه عـن طريـق الحدس ويشتت انتباهك أحياناً، هو بالضبط الذي يجعلك تبلغ غايتك. فالأمـر إذن شبيـه بالعمـل لوقـت متأخـر في المكتب - لمدة أربع عشرة ساعـة متصلـة في اليـوم الواحـد، بحيث تعمل يوماً وترتاح آخر.

فأنت تخدع نفسك عندما تعتقد: أن استنفـاد كل طاقتـك في العمـل يجعلك تحقـق أقصى ما تستطيع من إنجاز، فتلـك مجرد خدعـة تأخذك على حين غرة، فقد ثبت أن مغادرتك مكان العمل قبل نهاية الدوام في بعض الأوقات، أو تفويض غيرك بأداء بعض المهام هو الحل.

وعليه، لا بد أن تدرك الوقت الذي يجب عليك فيـه الاستغراق في العمـل أو التوقـف عـن ذلـك، والعمـل في شـكل فريـق. وربمـا أدرك البعضـ وجـود تلك النزعة فينـا قبـل أن نمارسهـا أو نفصح عنهـا، إذن، يعـد العمـل في بيئـة داعمـة ومسانـدة مفتـاح إدراك حدود الطاقات والقدرات.

يشغل كنت (Kent) رتبة ضابط علـم في سـلاح البحريـة الأمريكيـة، وتؤكـد الطريقـة التـي ينتهجهـا في الاضطـلاع بمسؤولياتـه أنـه فعـلاً ضابط صارم. لقد اكتشف أنه تقمص شخصيـة والـده، الـذي كان عسكرياً متميزاً، إذ حـدَّد لنفسه قيماً ومبادئ ثابتة: الواجـب، والنظام والانضباط، والمسؤوليـة، والعمـل بجـد والتضحية بالأسـرة مـن أجـل العمـل لفـترات طويلـة. ويبـدو أن خدمتـه في حـرب فيتنـام قد أثـرت فيه كثـيراً، وجعلته صارماً وقاسياً لدرجة شديدة.

مـن جهـة أخرى،اكتشـف كنـت (Kent) أن تأثيره على ابنه ناجم عما تعلمه هو مـن والده؛ لقد أدرك الآن أنه لم يحدد لنفسه أي قيم ومبادئ مطلقاً، بـل سار على مـا كان عليه والده.. هكذا كالأعمى الذي لا يبصر شيئاً.

ولهـذا يأمـل اليـوم أن تأتـي اللحظة التي يستطيع أن يسامح فيها نفسـه بسبب ما علمه لابنه، وتتحرق روحه شوقاً لليوم الذي يسمع فيه ابنه يهمس في أذنه: أنا أحبك يا أبي.



كيف تحصل على الدعم؟

نورد في ما يأتي بعض المصادر المتاحة لتوفير الدعم في رحلة البحث عن تحقيق التوازن في الحياة:

١- يمكنك الإفصاح عن متاعبك لوالديك، واحرص على معرفة ملاحظاتهم، فهما أكبر منك سناً، وقد مرا في حياتهما بمتاعب، فكان لزاماً عليهما أن يعملا، وفي الوقت نفسه يوفرا بيئة صحية لأطفالهما في المنزل، وعرفا كيف يتعاملا مع تلك الظروف.

٢- بث همومك ومتاعبك لناصح أمين تثق به. فالبوح بمشكلتك على الأقل يضفي على تفكيرك نوعاً من الحقيقة. فسماع نفسك قد يوفر لك حلاً أو يساعدك على اتخاذ قرار بشأن أحد. فليكن لديك على الأقل شخصاً واحداً موثوقاً من كل جنس.

٣- غالباً ما تكون هنالك اختلافات وصراعات متناقضة بشأن دور الجنس في العلاقات بين الناس.

كما أنه غالباً ما يتبنى الناس دور والديهم دون قصد. وربما لم يفكر المرء حتى في تطبيق رؤاه أو التبصير عنها. فلا بد لك إذن من تقدير رؤاك في الحوار مع شريكك. لكن كن مستعداً. فقد يولد الإحساس بالذنب مشاعر قوية جداً.

٤- فاليوم يزداد عدد الرجال الذين يبقون في البيت لرعاية الأطفال باضطراد. فهل يسمح لك دخلك، ومفهومك لذاتك وإستراتيجياتك المتعلقة بالعمل بالتفكير في شيء كهذا؟. فقد ظهرت الآن مجموعات

دعم كثيرة لمساعدة الآباء الذين يرغبون البقاء في البيوت لرعاية الأطفال.

٥- يمكن لزميل محترم وموثوق به، يمر بالظروف نفسها، أن يصغي إليك جيداً، ويطمئنك إلى أن الأمور سوف تتحسن إلى حد معقول ومقبول.

٦- يمكن أن يشكل رئيسك في العمل مصدراً مهماً للمعلومات عن سياسات عمل مخدمك، من الناحيتين: الرسمية وغير الرسمية. فمن الأهمية بمكان أن يكون لديك فهماً واضحاً لرئيسك وموقف جهة عملك حيال موضوع التوازن. فربما كانت اهتمامات رئيسك شبيهة باهتماماتك نفسها.

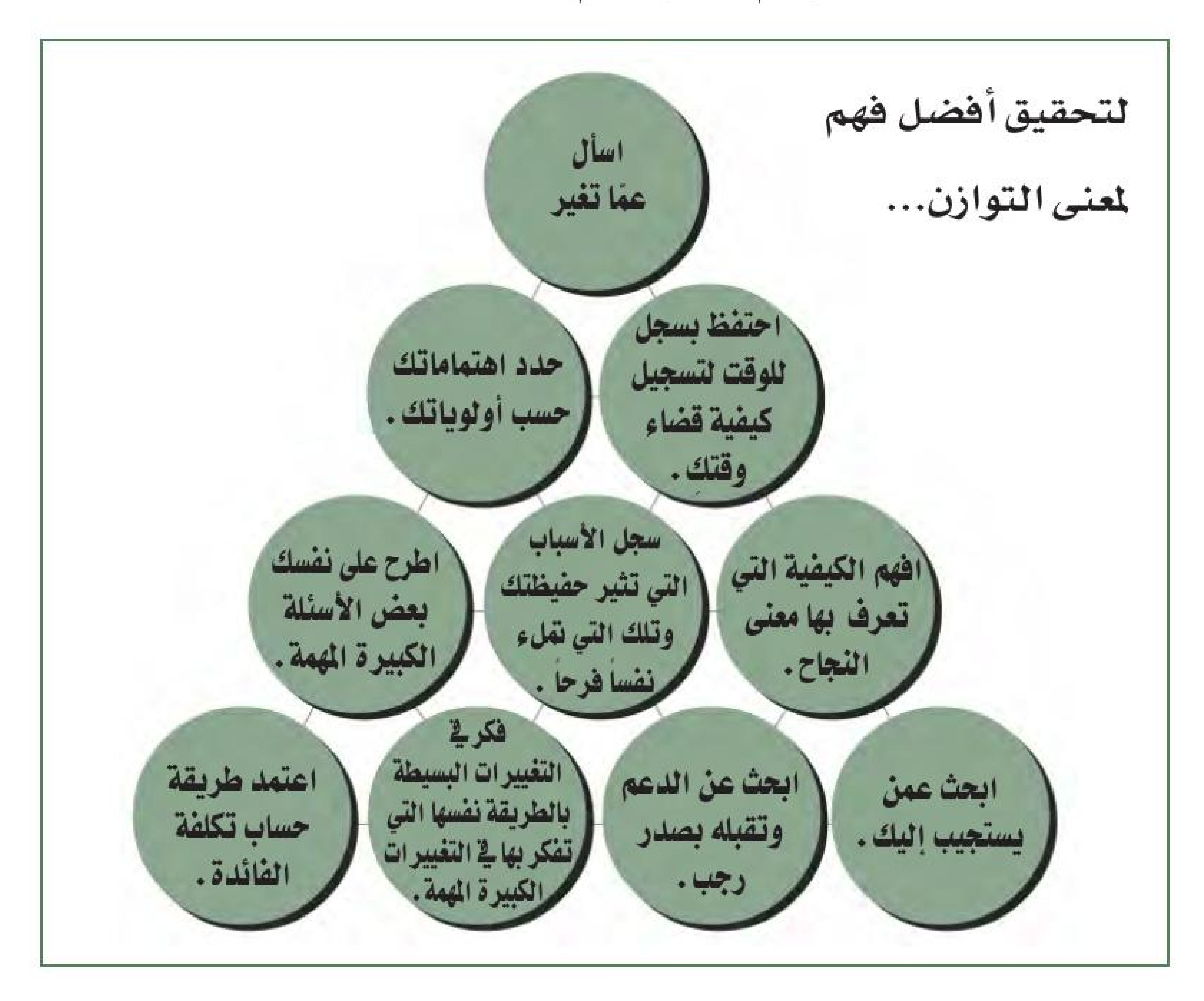
٧- كثيراً ما تظهر الموضوعات المتعلقة بالتوازن في الحياة. وتعد جريدة (Wall Street) ومجلة (Harvard Business) وصحيفة الـ (New York Times) من أهم المصادر الدورية التي توفر موضوعات تتعلق بالرؤية والبحث المتصل بموضوع التوازن في الحياة.

تجديد النشاط والحيوية:

يجب أن ندرك جيداً أن قدرتنا على العمل محدودة، على الرغم من أننا نميل أحياناً لاعتقاد العكس. فاهتماماتنا وطموحاتنا والتحديات الماثلة أمامنا تغذي ذلك الاعتقاد، الذي يسيطر في بعض الأحيان على فهمنا، لأنها تلازمنا دائماً. ومن هنا تأتي أهمية الحصول على دعم كافٍ في حياتنا، لأنه يساعدنا على مواصلة تلك النشاطات الممتعة المثيرة التي تغذي أرواحنا - مهما كان نوع تلك النشاطات. ولهذا كان توفير الوقت اللازم للراحة والاسترخاء، ومن ثم تحديد النشاط والحيوية في أثناء العمل أمراً حاسماً.

ويبـدو أن كل واحـد منا، في مرحلة ما من العمـر، يكون مدركاً لأهمية تحقيـق التوازن في الحياة، ولهذا ينضـم لتلك الحملة التي تهدف لتحقيقه، وإذا كان هذا صحيحاً:

- تعاملـك مـع القضايـا المتعلقـة بتحقيـق التـوازن ليـس بالضرورة استثنائياً دائماً.
- ربمـا تعـرف أناساً كثراً يسرهم تزويـدك بتجاربهم لتقديم الدعم والمساعـدة لك. فربمـا أكدوا، ووفروا لك وجهـات نظر وزودوك بكل مـا سبق أن جربـوه فوجدوه مفيـداً، أو على الأقـل، تفهموا مشكلتك ومعاناتك كما ينبغي - لأنهم عاشوا تلك التجارب هم أنفسهم.
- قد يدرك أولئك -الذين تلجأ إليهم للحصول على الدعم- حاجتك للمساعـدة، لأنـك تهتم بهـم وتحرص علـى احترامهـم. وربما كان ذلك مصدر فخرهم واعتزازهم.



التعامل مع الواقع

تظهـر أحداث الحياة التي يمر بها كل واحـد منا لا محالة – ولا يمكن توقعهـا بأي حـال من الأحوال – أفضـل ما لدينا من مهـارات للتصدى لها واجتيازهـا بنجـاح. إذ يتطلـب التعامـل بنجـاح للتعامل مع مـا لم يكن في الحسبـان مـن أحداث ومتغـيرات، مزيداً مـن الحرص، الاهتمـام، الوقت والطاقة. وربمـا اجتاحت بعض تلك الأحـداث مناطق أخـرى في حياتنا لتتحـول إلى عناصر نعنـي بتوازنها في المستقبـل. وعندمـا تطـل تلـك الأحـداث برأسهـا، نجـد أنـه مـن الطبيعي أن نندفع مناضلين لتحقيق التـوازن. فآنئذٍ يصبـح ذلك أمراً لا يمكـن تفاديه إطلاقاً. وقد تقبل، مع مرور الوقت، أننا ما نزال نقاوم، بل ونحقـق النجـاح، وأن حياتنا تنطلق من جديد.

وربمـا أدركنـا في مرحلة ما أن النجـاح لم يكن، في الحقيقـة، أبداً معرضاً للخطر، لكننا اخترنا تقديم أحد مظاهر حياتنا على مظهر آخر، مع إدراكنـا أن الأمور سوف تعود في النهاية إلى طبيعتها، ومن ثم نستعيد توازننا.

تعمـل دون (Dawn) دائمـاً بجـد شديـد، منذ أن كانـت طالبة في المدرسـة قبـل عـدة سنـوات. ولهـذا حصلـت علـى العديـد من المكافآت، ونالت الكثير من الجوائز عنـد تخرجهـا: مدرسيـة وطنيـة وشخصية. وبسبب سجلها المدرسي ونشاطهـا اللاصفي الرائع، أتيحت لهـا فرصـة عمـل فـور تخرجهـا مباشرة في إحدى أشهر المدارس.

وبعـد أن عملت لتسـع سنوات متواصلة، قـررت تكريس مزيد من الوقـت لوظيفتها، وإعـلان رغبتها رسميـاً في السفـر والترحـال كلمـا كان ذلـك ضروريـاً. وتريـد دون (Dawn) مـن أعمـاق نفسهـا أن تجعـل والدتهـا فخـورة بهـا. لأنها على يقين من أن والدتها كانت أكثر

بالطبع، مـن الأهمية بمكان أن تفهـم السياق الـذي تفكر فيه عندما تهم بوضـع الأهداف التي تحقـق التـوازن، فربما لـن تكون ظروفـك جـادة كمـا تتخليهـا، وعليـه، ربمـا كان القـرار بعـدم فعـل أي شـيء كان، مهمـا كان السبب، خياراً مفيـداً. فقد تتغير احتياجاتـك وتوقعاتـك، وتستمر في تغيرهـا. وربمـا تمخضت تلك

مـن كونها ربة منـزل، تقبع فيه ليل نهـار لرعاية شـؤون أسرتها. لكنها لا تدري كيـف تكون ردة فعل زوجها الذي لم يتجـاوز الرابعة عشرة من عمـره. وفي الحقيقـة هـي لا تدري إن كان لا بـد لها من مصارحته بما تنـوي فعله، أو تنتظر لترى ما يمكن أن يحـدث، ومن ثم تتصـرف بناءً علـى ردة فعله. لقد قررت أخيراً ألا تفصح عن مشاعرها تجاه والدتها.

القيادة في الميزان

مـا الرسائل والتوقعات، التي يبـدو بعضها غير بارع، التي ترسلها لأولئك الذين تقودهم - في العمل وفي البيت؟ بإمكانك أداء دور نموذجي شديـد التأثير على الآخرين، دونما قـول حتى كلمة واحدة. ما الرسائل التـي تبعث بها عـن التوازن ولها تأثـير على سمعتك؟ مـا الذي يتعلمه أطفالـك منك عن التوازن في حياتهم نتيجة مراقبتهم لتصرفاتك؟ هل الأمـر سيان من وجهة نظرك إن اختار أطفالك أو مراسلوك المباشرون أو غيرهـم، عدم الاقتـداء بك - فقرروا عدم تحقيق مـا أقدمت عليه، أو عدم النجاح بالطـرق نفسها التي حزته أنت بها، أو تحقيق الاحترام والهيبة التي حصلت عليها، أو الوصول إلى المعنى نفسه الذي استنتجته أنت؟ فلسنا نحن الجيل الأول أو الأخير المعني بالتوازن - بصرف النظر عما يعنيه التوازن لكل واحد منا.

التغـيرات التي تنفذهــا عن غير ما كنت ترجوه من نتائــج، خاصة في بداية الأمــر، وقد تأتي بنتائج إيجابية لكنها غير مدروسة، وتذكر دائماً: ليس ثمة تــوازن ملائم وجيــد وصحيح وكاف لك (أو لغــيرك). فربما أدى تلهفك لما يحــدث من إبــداع أثناء لحظة توترٍ في حياتك لتــوازن رديء غير سوي. فلا أحد يعدك بتحقيق توازن كيفما اتفق.

فأنــت وحــدك الشخص الوحيــد الذي يستطيــع اتخاذ القــرارات، التي تناسبــك ومن ثــم ينفذها. فمن السهولة بمكان - والمثـير للرغبة والاهتمام - إلقــاء اللوم على الآخرين والمؤسسات، التي تعتقــد أنها مسؤولة عن فشلك في تحقيق التوازن.

وانتبــه جيداً، ربما تجعلك القضايا التي تعنى بها لتحقيق التوازن تبدو ساذجــاً، عرضــة للانتقاد والسخريــة، وقد تخرج حتى عــن السيطرة على نفسك.

فــإن كان التغيــير في سلوكك بسيطــاً لدرجة قد لا يدركهــا الآخرون، فقــد لا تحظى بأي قدر من التقديــر أو الإعجاب والتميز. غير أنك تستطيع أن تكــون فخــوراً بنفسك في حال أقدمــت على بعض التغيــيرات الجوهرية الملموســة في سلوكك، وساعتئذٍ ربما تكون قــد أخذت زمام المبادرة في شيء غايــة في الأهمية. وبالقــدر ذاته، يمكنك أن تفخر بنفســك إذا قبلت نتيجة استشــارة صادقة لها، أن الوقت غير مناسب لك للتغيير، أو أنك لا تستطيع القيام بأي تغييرات في هذا الوقت.

فالشــيء المهــم إذن: يجب أن تتذكــر دائماً أن التغيــير يعني أكثر من مجــرد الكيفية التــي نقضي بهــا وقتنا.. إنه يعنــي الكيفية التــي نعيش بها حياتنــا.. الطريقة التي ينسجم فيهــا سلوكنا مع قيمنا ومبادئنا ومصالحنا أيضاً.

كتب مقترحة للاطلاع

فيما يأتي مجموعة من عناوين الكتب المقترحة للاطلاع عليها لصلتها الوثيقة بقضية تحقيق التوازن في حياتنا:

- Friedman، s.d.، & Greenhaus، J.H. (2000). Work and family - allies or enemies? What happens when business professionals confront life choices. New York: Oxford University Press.
- Haruard Business Review on work and life balance. (2000). Boston: Harvard Business School Press.
- Hochschild، A.R. (1997). The time bind: When work becomes home and home becomes work. New York: Metropolitan Books.
- Kaplan، R.E. (with Drath، W.H.، & Kofodimos، J.R.). (1991). Beyond ambition: How driven managers can lead better and live better. San Francisco: Jossey- Bass.
- Kofodimos، J.R. (1993). Balancing act: How managers can integrate successful careers and fulfilling personal lives. San Francisco: Jossey- bass.
- Kofodimos، J.R. (1995). Beyond work- family programs: Confronting and resolving the underlying causes of work- personal life conflict. Greensboro، NC: Center for Creative Leadership.
- Kofodimos، J.R. (1989). Why executives lose their balance، Greensboro، NC: Center for Creative Leadership.
- Quick، J.C.، Cooper، C.L، Quick، J.D. ، & Gavin ، J.H. (2002). The Financial Times guide to executive health: Building your strengths، managing your risks. New York: FT Prentice Hall.
- Ruderman، M.N.، & Ohlott، P.J. (2000). Learning from life: Turning life>s lessons into leadership experience، Greensboro، NC: Center for Creative Leadership.

معلومات مهمة

جاء هذا الكتاب نتيجة سلسلة طويلة من الأبحاث، التي اضطلع بها مركز القيادة الإبداعية، منذ مطلع ثمانينيات القرن الماضي، التي اهتمت بمعرفة كيفية تأثير الشخصية على الطريقة التي يتحكم بها المدراء في العلاقة بين عملهم وحياتهم الشخصية، ومدى تأثير المشكلات الشخصية على طريقة تغيير نمط حياتهم.

كما اعتمد الكتاب أيضاً على طريقة عمل المركز مع المدراء التنفيذيين من خلال برنامج تطوير الإدارة، الذين كانوا يشعرون بالحيرة والارتباك وحاصرتهم الهموم وتلبسهم القلق بسبب الصراع بين الضغوط في العمل والبيت.

وبناءً على الأهداف الرسمية التي حددها المشاركون في نهاية البرنامج، اهتم بتشجيعهم على الاهتمام بقضية تحقيق التوازن في العمل والأسرة والمجتمع والحياة الشخصية. ومن المثير للاهتمام حقاً أن يحتل التوازن في العمل أسفل القائمة في الاستفتاء، الذي أجري قبل بداية البرنامج كأقل العوامل أهمية في التنمية بين الاثني عشر عاملاً التي طرحت عليهم. أما بعد البرنامج، فقد تغيرت النتيجة، إذ احتل التوازن في العمل المركز الثالث من حيث الأهمية لتحقيق التنمية، بعد تحسين مستوى الوعي الذاتي وتعزيز الثقة بالنفس.

من جهة أخرى، كثيراً ما عبر المشاركون في البرنامج عن قلقهم بشأن التوازن في اجتماعاتهم الثنائية الخاصة ودورات التغذية الاسترجاعية مع مدربي مركز القيادة الإبداعية.



الخلاصة

ليس التوازن قضية وقت فحسب، بل هو قضية اختيار بالدرجة الأولى، إذ يعني أن يعيش المرء قيمه ومبادئه في ظل انسجام تام مع سلوكه حسبما يؤمن أنه فعلاً مهم. فعندما تعجز حياتك عن إشباع رغبتك في الاستجابة لقيمك ومبادئك واهتماماتك، تشعر بنوع من التناقض كدليل على اختلال ما.

فانسجام سلوكك مع قيمك ومبادئك واهتمامك شبيه إلى حد كبير بأي عملية تنموية؛ إذ تشتمل العملية الأساسية على التقييم، والتحدي والدعم، فلا بد لك أن تدرك موقعك الحالي، تقرر المكان الذي تريد أن تكون فيه في المستقبل، ومن ثم توظف الأدوات اللازمة التي تساعدك في بلوغ غايتك وتحقيق هدفك.

فالتقييم يساعدك على فهم رؤية واضحة حول وضعك الراهن، فتستطيع آنئذٍ تحديد المسافات التي تفصل بين حقيقة وضعك الحالي وبين المستقبل الذي تنشده. ويعد عمل بيان مفصل بالطريقة التي تقضي بها وقتك أبسط شكل من أشكال التقييم، كما يمكنك في الوقت نفسه طلب الدعم والمساعدة من أولئك المحيطين بك. وبجانب هذا كله، يعد تعريفك لمفهوم النجاح أحد أهم العناصر الأساسية لتقييمك.

فعندما تقيم مكانك في سعيك من أجل تحقيق حياة أكثر توازناً، تكون في موقع جيد يمكنك من إدراك التحديات الماثلة أمامك. وثمة ثلاثة تحديات تعد الأكثر شيوعاً تحول دون تحقيق التغيير في الشخصية: الوقت والسلوك الرقابي أو الإشرافي والخوف.

كما يعد توفير الدعم أيضاً أحد أهم عناصر التطوير والتنمية المستدامة. إذ يجب أن يدرك الإنسان أنه لن يستطيع فعل كل شيء بنفسه. كما يجب عليه أن يدرك الوقت الذي يجب أن يعمل فيه بجد وبكل ما أوتي

مـن قوة، والوقـت الذي يجب أن يلجـأ فيه للآخرين للعمـل في شكل فريق. فقدرتـك على العمل محدودة مهمـا كانت، ولهذا يعد توفـير الوقت اللازم للراحة والاسترخاء لتجديد النشاط والحيوية أمراً حاسماً.

نخلص إلى أن التـوازن أكثر من مجرد الكيفية التي تقضي بها وقتك. إنـه يعنـي الكيفية التي تعيش بهـا حياتك.. تلك الكيفية التـي ينسجم فيها سلوكك مع قيمك ومبادئك وأهدافك في الحياة.

